

Sodbrennen-Tagebuch

Erläuterung

1. Seite 2 gerne mehrfach ausdrucken.
2. Tagebuch über den Tag immer ausfüllen, wenn gegessen oder getrunken wird, oder andere Belastungen erlebt werden.
3. Immer Datum und Uhrzeit notieren.
4. So detailliert wie möglich führen (jede Mahlzeit, jedes Getränk, bei komplexen Mahlzeiten: Zutaten).
5. Begleitumstände festhalten (Stress, Zeitdruck usw.).
6. Reaktion des Magens beobachten und Schmerzen bewerten.

Schmerz-Skala für Bewertung:

0: kein Sodbrennen

1: ein wenig Unwohlsein

2: mäßige Beschwerden

3: starkes Sodbrennen

7. Eine Stunde nach dem Essen Schmerzen erneut bewerten.
8. Tagebuch mindestens zwei Wochen lang führen.
9. Nach 2 Wochen auf wiederkehrende Faktoren und Muster hin analysieren. Das sind DEINE persönlichen Auslöser für Sodbrennen.

Ergebnisse am besten mit Deinem Arzt besprechen.

